



Zdrowe Love

PRACOWNIA ZDROWIA

ZDROWE LOVE - PRACOWNIA
ZDROWIA

JADŁOSPIS



**Przykładowy
3 dniowy jadłospis**





poniedziałek

► Śniadanie (468kcal)

Tortilla z masłem orzechowym i łososiem (468 kcal)

1 porcja

- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Sałata lodowa - 1/2 liścia (20g)
- Łosoś, wędzony - 2 plastry (50g)
- Masło orzechowe kremowe - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Tortilla pszenna - 1 sztuka (62g)



Sposób przygotowania:

Tortille wyciągnąć z opakowania i podgrzewać przez kilka sekund z każdej strony na suchej patelni. Połowę wrapa posmarować masłem orzechowym (omijając brzegi), dodać drobno pokrojoną resztę składników, równomiernie rozłożyć. Tortillę starannie zawinąć (należy ją mocno dociskać i zagiąć dolny róg, aby zawartość nie wypadła). Tak przygotowanego wrapa można podpiec na suchej patelni na małym ogniu, aby się zarumienił i skleił brzegi, zapakować w folię aluminiową lub papier. Wrap w folii, dłużej utrzyma ciepło.

► II śniadanie (363kcal)

Kotlety brokułowe z fetą IG (363 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Len, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Otręby pszenne - 1/3 łyżki (3g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sól morską - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Brokuł umyj, podziel na mniejsze kawałki i zmiksuj w malakserze. Dodaj jajko, len, otręby, czosnek posiekany i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszaj. Na oliwie podduś por i dodaj do masy brokułowej. Na koniec dodaj fetę i delikatnie wymieszaj. Jeśli masa będzie za rzadka to dosyp otręby. Mokrymi dłońmi uformuj kotleciki i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz około 25-30 minut w 180°C. Podawaj z sosem czosnkowym.

► Obiad (599kcal)

Tarta ze szpinakiem i brokułami (IG, flexi) (599 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mąka gryczana - 1 i 1/3 łyżki (35g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 3 łyżeczki (15g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1 i 1/4 porcji (125g)
- Łosoś, wędzony - 2 plastry (50g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 2 plastry (14g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

CIASTO: mąkę, masło, 1 jajko i przyprawy wymieszać i zagnieść ciasto. Odłożyć na 30 minut do lodówki. Następnie rozwałkować na spód formy od tarty, nakłóć widelcem i piec w 180 stopniach przez 10 minut w piekarniku. W tym czasie przygotować farsz.

FARSZ: całe jajko ubij mikserem i dodaj jogurt. Następnie wrzucić pokruszone ser, łososia, szpinak, wyciśnięty czosnek, (opcjonalnie kawałek pora cieniućko pokrojonego), , posiekany szczypiorek oraz suszone pomidory i lekko wymieszać. Wleć masę na upieczony spód i zapiekaj jeszcze 25 minut w 180 stopniach.

► Kolacja (357kcal)**Placki gryczane z bananem IG (357 kcal)****1 porcja**

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Grejpfrut - 1/2 sztuki (130g)
- Kiwi - 1/2 sztuki (38g)
- Mąka gryczana - 3/4 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (120g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/4 szklanki (58ml)

**Sposób przygotowania:**

Zmiksuj banana, mąkę, mleko i cynamon na gładką masę. Na patelni rozgrzej olej, nalej łyżką porcję ciasta i smaż na rumiano z obu stron po ok. 2 minuty. Podawaj z sałatką owocową (kiwi, pomarańcz, grejpfrut, pokrój w kostkę i posyp orzechami).



wtorek

► Śniadanie (445kcal)

Czekoladowa gryczanka z bananem (445 kcal)

1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Daktyle, suszone - 5 sztuk (25g)
- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Mleko sojowe - 1/3 szklanki (80ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło orzechowe kremowe - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Kaszę wypłukać pod bieżącą wodą. Daktyle posiekać i wrzucić do rondelka razem z kaszą, wodą i szczyptą soli. Gotować na małym ogniu pod przykryciem nie mieszając przez 12-15 minut aż kasza wchłonie całą wodę (sprawdzamy, czy została woda, wbijając w środek widelec). Dodać mleko, kakao, masło orzechowe i dokładnie wymieszać. Gotować bez przykrycia przez 4 minuty co jakiś czas mieszając. Przełożyć do miseczki i dodać owoce. Smaczna na ciepło i zimno. Kaszę gryczaną można ewentualnie zastąpić inną grubą (pęczak, perłowa itp.).

► II śniadanie (368kcal)

Sałatka z fasolki szparagowej i szynki parmeńskiej IG (368 kcal)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/2 opakowania (200g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jaja kurze, na twardo - 1 sztuka (56g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Sezam Sante - (10g)
- Szynka parmeńska Lidl - 2 plastry (30g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 3 plastry (21g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę ugotuj al dente w lekko osolonej wodzie. Na patelni wrzucić pokrojone suszone pomidory z oliwy, sezam, pokrojoną szynkę, przypraw pieprzem i duś na małym ogniu ok. 3 minut. Z oliwy, musztardy, soku z pomarańczy, octu jabłkowego i szczypty pieprzu zrobić sos, wymieszać składniki. Przełożyć fasolkę do miski, dodać szynkę z pomidorami z patelni, zagarniając wszystko łyżką. Wymieszać lekko. Na koniec dodać pokrojone jajko i pomidorki i polej sosem oraz posyp szczypiorkiem.

► Obiad (589kcal)

Ragu Bolognese (keto) (589 kcal)

1 porcja

- Ser parmezan - 2/3 plastra (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mięso wołowe, mielone - 1/4 szklanki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 5 plasterów (100g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 plaster (10g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)
- Sól morską - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Passata pomidorowa - 1/4 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Boczek pokrój w drobną kostkę i podsmaż na odrobinie oliwy. Cebulę drobno posiekaj i dodaj do boczku. Marchewkę i czosnek zetrzyj na drobnej tarce i dodaj na patelnię, gdy cebula się zeszkli. Po kilku minutach dodaj zmielone mięso. Smaż do momentu zarumienienia mięsa, co jakiś czas mieszając. Następnie dodaj szczyptę soli, świeżo mielony pieprz lub peperoncino oraz passatę. Gotuj pod przykryciem 50 minut. Pod sam koniec gotowania dodaj posiekane listki bazylii i oregano. Wymieszaj, dopraw solą i pieprzem do smaku i odstaw na kilka godzin.

MAKARON Z MOZZARELLI- PRZYGOTOWANIE

Pamiętaj, by makaron przygotować tuż przed podaniem. Na garnek z gotującą się wodą postaw szklaną, żaroodporną misę. Przelóż do niej startą mozzarellę i rozpuść ją w kąpieli wodnej, co chwilę mieszając. Następnie dodaj żółtka i wymieszaj dokładnie, tak by powstało zwarte ciasto. W razie problemów, podgrzewaj ciasto jeszcze przez kilkanaście sekund.

Ciasto podziel na dwie części. Każdą z części włóż pomiędzy dwa arkusze papieru do pieczenia i rozwałkuj. Włóż arkusze do rozgrzanego do 120 stopni piekarnika i piecz przez 15 minut.

Po ostudzeniu pokrój mozzarellę na wąskie paseczki, na kształt makaronu tagliatelle. Przelóż makaron do gorącego sosu i delikatnie wymieszaj. Wyłóż na talerze, posyp tartym parmezanem i świeżymi ziołami.

► Kolacja (342kcal)

Kanapki z indykiem (342 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Masło ekstra - 2 łyżeczki (10g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)
- Pierś z indyka, pieczona - 2 plastry (40g)



Sposób przygotowania:

Z podanych składników przygotuj kanapkę.



środa

► Śniadanie (483kcal)

Kanapka z awokado i szpinakiem (483 kcal)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Bułki grahamki - 1 i 1/4 sztuki (90g)
- Jajka kurcze, na twardo - 1 sztuka (50g)
- Kielki rzodkiewki - 2 łyżki (16g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 1/2 garści (12g)
- Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Awokado przekroić na pół, wyjąć pestkę i bardzo cienko obrać ze skórki. Następnie pokroić na plastry, które można skropić sokiem z cytryny. Jajka wcześniej ugotowane na twardo, obrać i pokroić na ćwiartki. Bułkę przekroić, każdą z połówek posmarować masłem, położyć listki szpinaku, plasterki awokado, jajka, kielki. Całość delikatnie doprawić do smaku solą i pieprzem.

► II śniadanie (365kcal)

Serek z figami, makiem, nerkowcami i pestkami dyni (365 kcal)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Figi, świeże - 1 sztuka (70g)
- Mak niebieski - 1/4 łyżki (3g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (12g)
- Serek twarogowy, ziarnisty - 8 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

Serek przełożyć do miseczki. Dodać resztę składników i wymieszać.

► Obiad (554kcal)

Makaron ze szpinakiem i serem gorgonzola (554 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser gorgonzola - 1 plaster (30g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Szpinak - 4 i 3/4 garści (120g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotuj al dente. Cebulę pokrój w kosteczkę i podsmaż. Do cebuli dodaj szpinak i smaż około 5 minut, następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i dopraw solą i pieprzem - wymieszaj. Na koniec dołóż ser i jogurt, wszystko wymieszaj i poczekaj aż się ser rozpuści

► **Kolacja (354kcal)**

Tosty z brokułami i serem (354 kcal)

1 porcja

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Ser żółty salami w plastrach "Mlekpol" - 2 plastry (30g)



Sposób przygotowania:

Brokuły należy blanszować w gorącej wodzie. Następnie odcedzić i położyć na pieczywo. Na brokuły położyć plasterki sera żółtego. Zapiekać w piekarniku do momentu roztopienia się sera.

Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3



Inne

Pieprz czarny 2g (2 szczypty)



Produkty zbożowe

Bułki grahamki 90g (1 i 1/4 sztuki)
Chleb żytni 140g (4 kromki)
Kasza gryczana 50g (1/2 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty 70g (3/4 szklanki)
Mąka gryczana 55g (2 i 1/4 łyżki)
Otręby pszenne 3g (1/3 łyżki)
Passata pomidorowa 50ml (1/4 szklanki)
Tortilla pszenna 62g (1 sztuka)



Warzywa

Brokuły 450g (3/4 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie 125g (1 i 1/4 porcji)
Cebula 80g (3/4 sztuki)
Czosnek 20g (4 ząbki)
Fasolka szparagowa, mrożona 200g (1/2 opakowania)
Kielki rzodkiewki 16g (2 łyżki)
Marchew 23g (1/2 sztuki)
Ogórek 30g (1/6 sztuki)
Pomidor 240g (1 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy 100g (5 sztuk)
Pomidory suszone w oleju 35g (5 plasterów)
Por 25g (1/6 sztuki)
Sałata lodowa 20g (1/2 liścia)
Sałata zielona, liście 10g (2 liście)
Szczypiorek 10g (2 łyżki)
Szpinak 182g (7 i 1/4 garści)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki, niskotłuszczowy 20g (1 łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 20g (1 łyżka)
Ser gorgonzola 30g (1 plaster)
Ser mozzarella, pełne mleko 100g (5 plasterów)
Ser parmezan 5g (2/3 plastra)
Ser salami, plastry 30g (2 plastry)
Ser typu "Feta" 100g (1/2 kostki)
Serek twarogowy, ziarnisty 200g (8 łyżek)



Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości 10g (1 plaster)
Jaja kurze, całe 125g (2 i 1/2 sztuki)
Jaja kurze, na twardo 106g (2 sztuki)

Mięso wołowe, mielone 50g (1/4 szklanki)
Pierś z indyka, pieczona 40g (2 plastry)
Szynka parmeńska 30g (2 plastry)
Żółtko jaja kurzego 20g (1 sztuka)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra 30g (6 łyżeczek)
Olej rzepakowy 5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek 25ml (2 i 1/2 łyżki)



Cukier i słodcyce

Kakao 16%, proszek 10g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony 100g (4 plastry)



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado 70g (1/2 sztuki)
Banan 120g (1 sztuka)
Daktyle, suszone 25g (5 sztuk)
Dyńa, pestki, łuskane 5g (1/2 łyżki)
Figi, świeże 70g (1 sztuka)
Grejfrut 130g (1/2 sztuki)
Kiwi 38g (1/2 sztuki)
Len, nasiona 10g (1 łyżka)
Mak niebieski 3g (1/4 łyżki)
Orzechy nerkowca 12g (1/3 garści)
Orzechy włoskie 10g (1/3 garści)
Pomarańcza 120g (1/3 sztuki)
Sesam Sante 10g



Napoje

Sok z cytryny 3ml (1/2 łyżki)



Przyprawy

Bazyliia, suszona 1g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony 2g (1/2 łyżeczki)
Oregano, suszone 1g (1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny 6g (6 szczypt)
Sól biała 6g (6 szczypt)
Sól morską 5g (5 szczypt)
Zioła prowansalskie 2g (2 szczypty)



Produkty vege/vegan

Masło orzechowe kremowe 40g (2 łyżki)



Mleko migdałowe, niesłodzone

58ml (1/4 szklanki)

Mleko sojowe

80ml (1/3 szklanki)

poniedziałek	wtorek	środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Tortilla z masłem orzechowym i łososiem	Czekoladowa gryczanka z bananem	Kanapka z awokado i szpinakiem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Kotlety brokułowe z fetą IG	Sałatka z fasolki szparagowej i szynki parmeńskiej IG	Serek z figami, makiem, nerkowcami i pestkami dyni
Obiad	Obiad	Obiad
Tarta ze szpinakiem i brokułami (IG, flexi)	Ragu Bolognese (keto)	Makaron ze szpinakiem i serem gorgonzola
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Placki gryczane z bananem IG	Kanapki z indykiem	Tosty z brokułami i serem